

CURCUMA E PEPE NERO VANNO ASSUNTI INSIEME

Gli studi sulla curcuma sono partiti dall'osservazione oggettiva dell'alimentazione della popolazione indiana, a base di curry, che soffre pochissimo di malattie neuro degenerative tra cui l'alzheimer, e presenta una bassa incidenza di malattie cardio-vascolari e tumori. Oramai sappiamo tutti quanto la curcuma sia utile alla salute; contiene ferro, potassio, curcumina e ha potere digestivo, antinfiammatorio, antiossidante, antidolorifico e immunostimolante.

Quello che forse non tutti sanno è che assunta da sola è poco assimilabile dal nostro organismo, e per renderla maggiormente biodisponibile (ovvero assimilabile), bisogna associarla al pepe nero, che contiene la piperina, e scioglierla nell'olio perché è liposolubile. Tornando agli studi sulla popolazione indiana... guarda caso il curry è proprio una miscela di curcuma e pepe nero, che viene assunta con i cibi grassi!

Il segreto della loro salute sta allora proprio nella curcumina, oppure nella loro alimentazione prevalentemente vegetariana? O nel loro stile di vita in generale? Ancora non lo sappiamo. Sappiamo però che è sempre bene tenersi lontano dagli eccessi e dal credere che un solo ingrediente possa essere miracoloso! L'eccesso di curcuma, per esempio, potrebbe portare a nausea, vomito, ed emorragia.

Nel bene e nel male l'importante è variare

Dott. ssa Gabriella de Miranda e Dott. ssa Sonia Calimandri
Biologhe Nutrizioniste

www.gabriellademiranda.it
www.soniacalimandri.weebly.com